

野菜の10分カレー

健康を育てる会・流山

献立	赤 群		青 群		黄 群			
	魚・豆・肉・卵・乳	g	野菜・果物・海草・茸	g	穀類・芋	g	調味料等	
カレー	卵	25	トマト	70	ご飯	100		
			茄子	50	じゃが芋	30		
			パプリカ赤	12	カレールー	7		
			パプリカ黄	12				
			らっきょう	20				
わかめスープ			わかめ戻し	10				
			玉葱	10			人参ドレッシング	
豆のサラダ	豆腐	40	リーフレタス	15	しそ油	2	人参	20g
	豚もも肉	30	胡瓜	10			玉葱	10
	とうもろこし	10	人参	20			りんご酢	10
	いんげんまめ	10	ミニトマト	30			はちみつ	2
	枝豆	10	玉葱	10			しそ油	2
	いりこ	3					黒コショウ	少々
	さるえび	1.5					塩	少々
鰯マリネ	鰯	40						
ミルク寒	牛乳	60	寒天	1			水	60
ジンジャーシロップ			生姜	5			砂糖	4
果物			西瓜	60				
		230		335		139		

【 作り方 】

10分野菜カレー

- ①耐熱容器に乱切りした茄子、トマト、パプリカ、袋を破った茅乃舎のだし、カレールーを入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ②①を混ぜ合わせ、さらにレンジで5分加熱する。

豆サラダ

- ①枝豆、とうもろこしは茹でておく。豆腐は2時間位かため水切りしておく。
- ②豆腐は薄切りにする。豚肉はしゃぶしゃぶにする。野菜とトッピングする。
- ③人参ドレッシングは、人参、玉葱は、すりおろす。りんご酢、はちみつ、をよく混ぜてから、しそ油を入れる。
- ④鰯は酒をふって、塩、コショウをして、軽く小麦粉をふりフライパンで焼く。

ミルク寒天ジンジャーシロップかけ

- ①牛乳は温めておく、小鍋に寒天と水を入れ火にかけ弱めの中火2分くらい煮立たせ、砂糖を加え溶かす。牛乳を加えて煮立つ直前で火を止める。
- ②水でぬらしたバットに流す。シロップをかける、

鰯のマリネの鰯40Gを他の魚に変えたら、いりこの食べる量は？

鮭・・・鰯と同じく鉄分が少なく、いりこを同じく食べると良いです。
 生鯖・・・いりこを1gたすと良いです。
 塩鯖・・・いりこは無しで良いです。

シロップ

- ①生姜をすりおろし鍋に入れ砂糖をなじませる
- ②水を加え、煮立ったら、マクをとり、弱めの中火で12～13分煮る。
- ③火を止め、レモン汁を加え、消毒したびんに入れる。

4人分
 粉寒天・・・4g
 水・・・240g
 砂糖・・・16g
 牛乳・・・240g

シロップ
 新生姜・・・250g
 砂糖・・・250g
 レモン・・・半分
 水・・・500g
 ……………
 お湯割り
 ジンジャーエール
 生姜焼き

半年位持ちます